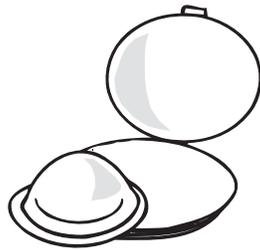


# Información acerca del DIAFRAGMA



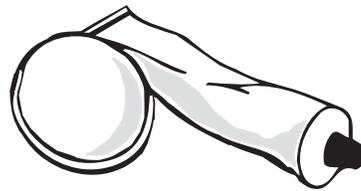
## ¿Qué es un diafragma?

El diafragma es una copa de goma (hule) que usted se coloca dentro de la vagina para prevenir que el espermatozoides entre por la apertura de su matriz.



## ¿Cómo funciona?

Cuando se coloca bien y se usa correctamente, el diafragma no permite que el espermatozoides del hombre entre en la matriz de la mujer. El diafragma funciona mejor cuando se usa con una crema o gel espermicida que mata al espermatozoides. Hay tres tipos de diafragmas que incluyen: resorte arqueado, resorte en espiral y resorte plano.



## ¿Cuán eficaz es el diafragma?

Cuando se coloca bien, el diafragma previene el embarazo entre un 87% y un 95% del tiempo. Para usarlo bien, usted necesita practicar cómo colocarlo.

## ¿Por qué es el diafragma una buena opción para mí?

No causa efectos desfavorables graves.

## ¿Tendré problemas si uso el diafragma?

Probablemente no. Algunas veces el diafragma (o el gel que mata al espermatozoides) podría causar ardor o picazón.

## ¿Cómo se usa el diafragma?

### Para preparar el diafragma:

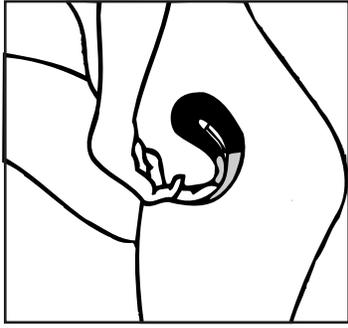
1. Unte el gel o la crema en toda la copa del diafragma, incluyendo su borde, para matar el espermatozoides.
2. Coja el diafragma con el borde hacia arriba.
3. Oprima el tubo del espermicida y ponga aproximadamente una cucharadita de gel o crema en la copa.
4. Con el dedo, unte un poco de gel o crema en el borde del diafragma.

### Para colocarse el diafragma:

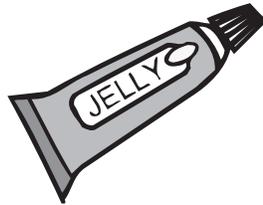
1. Coja el diafragma con la copa hacia abajo (crema o gel en la copa).
2. Usando el dedo pulgar y otros dedos, apriete cada lado del borde para que el diafragma se doble.
3. Coloque el diafragma doblado en la vagina. La mejor manera de hacerlo es estando de pie, colocando un pie en una silla, en una bañera o en un servicio sanitario. También puede ponérselo al estar en cuclillas o al estar acostada de espaldas.



continuación al reverso



4. Empuje el diafragma hacia adentro, lo más que pueda.
5. Asegure la parte de enfrente (borde) del diafragma en la parte de arriba de la vagina, detrás del hueso púbico.
6. Una vez que haya colocado el diafragma, usted no debería sentirlo. Si no se siente bien o si le duele, sáquelo y colóqueselo otra vez.
7. El diafragma se puede colocar hasta seis horas antes de tener relaciones sexuales. Si han pasado más de seis horas desde que se lo colocó, debe ponerse más crema o gel espermicida. No tiene que sacarse el diafragma para hacer esto.



### Cuando tenga relaciones sexuales:

1. Deje el diafragma colocado en la vagina al menos por seis horas después del acto sexual.
2. No se haga limpieza vaginal por lo menos durante 6–8 horas después de tener relaciones sexuales. (Recuerde: El limpiar la vagina no evita que salga embarazada.)
3. Recuerde que el efecto del gel o de la crema que mata el espermatozoide sólo dura aproximadamente una hora.
4. Si tiene relaciones sexuales más de una vez, déjese el diafragma y póngase más crema o gel espermicida. Use el aplicador plástico para colocar más crema o gel en la parte de enfrente del diafragma.

### Para sacar el diafragma:

1. Deje el diafragma en su lugar por lo menos seis horas después de tener relaciones sexuales.
2. Para sacarlo, lávese las manos con jabón y agua.
3. Cuidadosamente, atore sus dedos debajo del anillo y jale hacia afuera.
4. Después de sacarlo, lave el dispositivo con jabón y agua tibia y guárdelo en su caja. Antes de volverlo a usar, inspeccione que no esté rajado o tenga hoyitos.

### ¿Adónde puedo conseguir un diafragma?

Puede obtenerlo en su Departamento de Salud o en la clínica de un médico privado. Usted debe tener su propio diafragma, y debe ser del tamaño adecuado para usted. Si acaba de tener un bebé, probablemente necesitará que la midan para seleccionar un nuevo diafragma.

### ¿Puedo amamantar a mi bebé si uso un diafragma?

**¡Sí!**

### **RECUERDE:**

El usar un diafragma **NO LA PROTEGE** contra el SIDA, o contra cualquier otra enfermedad que se adquiere a través de relaciones sexuales. Para protegerse, **USE CONDONES DE LÁTEX** cada vez que tenga relaciones sexuales.

Número de teléfono de su médico o de la clínica: